|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Wat zijn jouw actiepunten (AP)? | AP1: Meer slapen | |
|  | AP2: Meer groenten en fruit eten | |
| Waarom koos je voor deze actiepunten? | AP1: Ik merk dat ik tijdens elke les wel de neiging heb om te slapen. | |
|  | AP2: Ik eet nauwelijks groenten en fruit dit kan erge nadelen hebben op de vitamines van het lichaam. | |
| Welk actiepunt ga je verbeteren voor ttr2a en welk voor ttr2b? | Ttr2a: Meer slapen | |
|  | Ttr2b: Meer groeten en fruit eten | |
| Leg uit wat jouw actiepunten precies inhouden (definities/verklaring van termen/…) | AP1:  Gezonde slaap is ononderbroken, van voldoende duur (meestal 7-9 uur voor volwassenen) en omvat alle slaapfasen, waaronder diepe slaap en REM-slaap. Het draagt bij aan fysiek herstel, mentaal functioneren en emotioneel welzijn. Regelmatigheid in bedtijd en opstaan is daarbij essentieel voor een goed slaapritme. | |
|  | AP2:  Groenten zijn eetbare delen van planten, zoals bladeren, stengels, wortels, knollen en bloemen, die vaak rijk zijn aan vezels, vitaminen en mineralen. Fruit is het eetbare, vaak zoete of zure product van een plant dat ontstaat uit de bloem en doorgaans zaden bevat, zoals appels, bessen en citrusvruchten. | |
| Wat is je beginsituatie voor elk actiepunt? | AP1: Elke dag ga ik 15 minuten vroeger slapen. | |
|  | AP2: Ik eet 250 gram groenten en fruit per dag. | |
| Welk doel wil je bereiken voor elk actiepunt? | AP1: Ik wil een gezond slaapritme ontwikkelen. | |
|  | AP2: Elke dag gro | |
| Hoe wil je je doel bereiken? M.a.w. hoe ga je van je beginsituatie naar je einddoel? Welke kleine stapjes zet je om wekelijks dichter bij je doel te komen.  Bekijk wat je online vindt zeer kritisch. | AP1:  Elke dag 15 minuten vroeger gaan slapen tot dat mijn slaapritme weer normaal is en 2 uur voor het slapen gaan niet meer bezig zijn met schermen. | |
|  | AP2:  Zoeken naar een fruit of groenten die ik lekker vind en dit dan regelmatig eten. | |
| Ben je gemotiveerd om dit tot een goed einde te brengen en waarom? | Ja / Nee | Verklaring: Omdat het anders een groot effect gaat hebben op mijn lichaam, want ik denk niet dat het gezond is om elke dag maar 5 uur te slapen. |
| Wie gaat jouw buddy zijn die je mee opvolgt? | Naam:  Niemand, ik doe dit alleen. | |
| Hoe kan jouw buddy je helpen volgens jou? Hoe gaat hij/zij je opvolgen? Welke steun verwacht je van je buddy? | AP1: De buddy zou me kunnen helpen maar ik wil dit zonder hulp doen, zodat ik er later trots op kan zijn. | |
|  | AP2: Hetzelfde als AP2. | |